

温馨年夜饭 好吃又健康

□本报记者 刘伟芳

年夜饭是团圆,更是一种过程的享受,一家人热热闹闹地规划,准备食材,洗洗刷刷,辛劳繁琐里包含着团聚的喜悦、美好的期待,是最让人珍惜与回味的。

本报特别邀请福建中医药大学附属第三人民医院中医健康管理中心主任陈淑娇和福建省人民医院营养科国家二级营养师梁艳彬,为大家带来适合福建人、健康又独具特色的养生年夜饭。

开胃菜

虾皮老虎菜

材料:尖椒2个,葱1棵,虾皮1把,香菜2棵,红椒1/2个,醋1/2勺,香油适量,酱油1勺,鸡精少许,食盐1/3勺。

做法:虾皮用水清洗一下,控干水分;葱、尖椒、切细丝;香菜切段。将所有食材放入容器,加入调料拌匀后装盘。

功效:补肾壮阳、理气开胃。

素菜

多福长寿

材料:杏鲍菇、西芹、胡萝卜、香菇、蒜。

做法:杏鲍菇洗净,切成厚片,胡萝卜、香菇、西芹洗净切片;炒锅中倒入橄榄油,加入姜丝爆香,放入杏鲍菇、香菇、胡萝卜翻炒,再加入少许水煮沸,放入西芹片翻炒,调味即可。

功效:素菜可以选择平日较少食用的高档素菜,比如菌菇类、藻类及薯类等,这些素菜既好消化,又能促进健康。

主食

参枣米饭

材料:党参15g,糯米100g,梗米150g,大枣30g,白糖50g。

做法:先将党参、大枣煎取药汁备用,再将糯米梗米淘净,置瓷碗中加水适量,煮熟,反扣在盘中,然后将煮好的党参、大枣摆在饭上,最后将白糖和药汁混合,煎成浓汁,浇在枣饭上即成。

功效:补中益气,养血宁神。

五谷丰登

材料:玉米、山药、花生、紫薯、红枣。

做法:玉米洗净后横切成5至6段,山药削皮洗净后切成6至8厘米长的小段,紫薯洗净后切成大小均匀的块状,花生、红枣洗净待用;将5种食材放入蒸笼隔水大火煮熟(20分钟左右),即可出锅装盘。

功效:调息健脾、补血养颜。平衡膳食的关键是食物要尽量多样化。玉米含有丰富的不饱和脂肪酸,可降低血液胆固醇浓度并防止其沉积于血管壁;山药能益肾气、健脾胃;花生含大量的植物固醇,尤其是β-谷固醇有助预防癌症及心血管病;紫薯含有多糖、黄酮类物质,且富含硒元素和花青素,具有预防高血压、减轻肝脏机能障碍等功效;红枣则有“天然维生素丸”的美誉,可滋阴补血。

荤菜

四君蒸鸭

材料:嫩鸭1只,党参30g,白术15g,茯苓20g,调料适量。

做法:活鸭宰杀,洗净,去除嘴、足,入沸水中滚一遍捞起,把鸭翅盘向背部;党参、白术、茯苓切片,装入双层纱布袋内,放入鸭腹;将鸭子置蒸碗内,加入姜、葱、绍酒、鲜汤各适量,用湿棉纸封住碗口,上屉武火蒸约3小时,去纸并取出鸭腹内药包、葱、姜,加精盐、味精,饮汤食肉。

功效:益气健脾。

年年有余

材料:新鲜鲈鱼一只,葱丝5g,姜丝5g,青红椒各10g,料酒5g,麻油2g。

做法:鲈鱼洗净,用盐、料酒、姜、葱腌10分钟;放入盘中清蒸10分钟即可;热锅,将蒸鱼的汤汁加入葱丝、姜丝、青红椒煮开后,勾芡淋于鱼上,滴上麻油即成。

功效:健脾补肾,健脑。

这道菜少油、少盐,采用清蒸烹调方式,控制了油、盐的摄入,利用鱼汁及葱、姜、青红椒增加风味,美味又健康。

小食

神仙富贵饼

材料:炒白术、石菖蒲各250g,山药1kg,米粉适量。

做法:白术、菖蒲用米泔水浸泡1天,切片,然后加入山药共研为末,再加米粉适量和少量水,做成饼,蒸熟食之。服食时可佐以白糖或蜂蜜等。

功效:健脾化痰,开窍益智。

生煎萝卜饼

材料:白萝卜300克,火腿20克,墨鱼150克,玉米粒、青豆各少许,葱花、精盐、生粉、香油、胡椒粉各适量,植物油20克。

做法:萝卜洗净切丝,焯水备用(盐腌制一下也可);墨鱼去皮膜,用碎肉机打成糊状,加盐、淀粉、香油、胡椒粉、火腿、玉米粒、青豆、葱花、萝卜丝,拌匀制成小饼状。锅上火放油,油热后将萝卜饼放入锅中煎成金黄色即可。

功效:促进胃肠蠕动,增加食欲,帮助消化。

饮品

山楂麦芽茶

材料:山楂10g,生麦芽10g。

做法:山楂洗净、切片,与麦芽同置杯中,倒入开水,加盖泡30分钟,代茶饮用。

功效:消食化滞。

山药汁

材料:山药250g。

做法:把山药去皮洗净切块,放入研磨机加水,榨汁。

功效:节日餐桌易高热量,蛋白质过剩,故用山药汁代替碳酸饮料、豆浆、酒等饮料,山药汁方便又营养,还有补脾益气的功效。



□本报记者 刘伟芳

春节,是中国最重要的传统节日。年夜饭,更是一年中最重要的团圆宴,各地都有不同特色的年夜饭美食:腌制腊肉、制作豆腐、杀鸡宰羊……

近年来,随着生活节奏的加快,越来越多人为了省事,选择在外聚餐。然而,今年又有所不同,为疫情防控需求,各地要求“原地过年”,“减少人员聚集”,倡导“年

“云上年夜饭”宅家也能吃出传统烟火味

年夜饭尽量在家吃”。这一呼吁,也让今年春节的“年夜饭”有了些许不同。

“云上年夜饭”美味送回家

福建省正餐协会秘书长郑芳介绍,根据福建省疫情防控要求,为减少聚集性聚餐、响应就地过节倡议、响应福建省商务厅号召,省正餐协会积极组织会员单位开展“新春云上餐厅”活动,鼓励减少聚集性聚餐,为群众提供年夜饭

“线上订餐,无接触配送”服务,方便市民采

购年夜饭半成品、成品,帮助市民实现“饭店搬回家,美味送到家”。

记者了解到,今年全省各大酒店新推出的“外卖年夜饭”除了有8~10人餐外,还有6~8人份、4人份等多种不同选择,人多人少都能“定制”年夜饭。

自助餐式年夜饭 为“原地过年”提供新选择

“原地过年”的倡议,让不少外来者选择留在福建过年。对此,不少酒店还暖心推出了自助餐式的年夜饭。

让原地过年的外地朋友、同事可以几个人约起来,到自助餐厅食用年夜饭,畅享环球美食,爱

吃什么各取所需,氛围轻松。

这样的新式就餐方式对单身一族或是用餐人数较少的消费者来说,是非常不错的选择。

“宅家学闽菜”宅家学做年夜饭

不仅如此,福建省商务厅还和福建广电网络高清互动云电视联手打造“闽菜飘香”专区。除了菜品配送外,还提供“宅家学闽菜”烹饪视频,在原有200道闽菜和福建名小吃教学烹饪视频的基础上,新增八闽各地特色年夜饭文化和30道特色菜谱视频,引领群众宅家学做年夜饭。

这个年,也许有不能回家的遗憾,也许有宅家的些许无聊,但也一样能有形式多样的年夜饭,能有温暖的人和食物陪你过年!

